

Curso de férias

**Cardápio Colégio São José - Julho**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **04/07** | **05/07** | **06/07** | **07/07** | **08/07** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | **Pão de cará com requeijão** | **Pão francês com queijo** | **Bisnaguinha com requeijão**  **Chocolate quente** | **Pão de forma com presunto** | **Pão francês com manteiga**  **Ovo mexido** |
| **ALMOÇO** | **Arroz e feijão**  **Carne moída à jardineira**  **Salada** | **Arroz e feijão**  **Tirinhas de frango**  **Creme de milho**  **Salada** | **Arroz e feijão**  **Bife de panela**  **Brócolis**  **Salada** | **Feijoada kids**  **Salada** | **Espaguete ao sugo**  **Cubinhos de carne**  **Cenoura soutê**  **Salada** |
| **LANCHE DA TARDE** | **Pão de queijo**  **Pipoca** | **Hamburguer**  **Gelatina de uva** | **Pão de forma com queijo**  **Iogurte** | **Pão de cará com requeijão**  **Bolo de milho** | **Misto de forno**  **Sucrilhos** |
|  | **11/07** | **12/07** | **13/07** | **14/07** | **15/07** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | **Pão de cará com requeijão** | **Pão francês com queijo** | **Bisnaguinha com requeijão**  **Chocolate quente** | **Pão de forma com presunto** | **Pão francês com manteiga**  **Ovo mexido** |
| **ALMOÇO** | **Arroz e feijão**  **Strogonoff de frango**  **Batata palha**  **Salada** | **Arroz e feijão**  **Carne assada**  **Farofa**  **Salada** | **Arroz e feijão**  **Filé de frango**  **Polenta**  **Salada** | **Talharim ao molho branco**  **Tirinhas de carne**  **Espinafre**  **Salada** | **Arroz e feijão**  **Frango xadrez**  **Salada** |
| **LANCHE DA TARDE** | **Pão francês com queijo**  **Paçoca** | **Mexicano**  **Enroladinho de chocolate** | **Esfiha de carne**  **Gelatina de morango** | **Pão de cará com queijo branco** | **Bisnaguinha com requeijão**  **Bolo de cenoura** |
|  | **18/07** | **19/07** | **20/07** | **21/07** | **22/07** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | **Pão de cará com requeijão** | **Pão francês com queijo** | **Bisnaguinha com requeijão**  **Chocolate quente** | **Pão de forma com presunto** | **Pão francês com manteiga**  **Ovo mexido** |
| **ALMOÇO** | **Arroz e feijão**  **Rocambole de carne**  **Purê**  **Salada** | **Arroz e feijão**  **Fricassê de frango**  **Beterraba**  **Salada** | **Parafuso ao sugo**  **Cubinhos de carne**  **Pepino**  **Salada** | **Arroz e feijão**  **Frango assado**  **Batata soutê**  **Salada** | **Arroz e feijão**  **Bife à rolê**  **Batata palha**  **Salada** |
| **LANCHE DA TARDE** | **Pão francês com presunto**  **Maria mole** | **Pão de queijo**  **Rosquinhas de coco** | **Pão de cará com queijo**  **Bolo de banana** | **Bisnaguinha com requeijão**  **Wafer** | **Hot dog**  **Gelatina de abacaxi** |
|  | **25/07** | **26/07** | **27/07** | **28/07** | **29/07** |
| **LANCHE DA MANHÃ** | **Pão de cará com requeijão** | **Pão francês com queijo** | **Bisnaguinha com requeijão**  **Chocolate quente** | **Pão de forma com presunto** | **Pão francês com manteiga**  **Ovo mexido** |
| **ALMOÇO** | **Arroz e feijão**  **Strogonoff de carne**  **Batata palha**  **Salada** | **Yakissoba de frango com legumes**  **Salada** | **Arroz e feijão**  **Quibe de forno**  **Salada de legumes** | **Arroz e feijão**  **Tirinhas de frango**  **Brócolis**  **Salada** | **Arroz e feijão**  **Carne moída**  **Purê**  **Salada** |
| **LANCHE DA TARDE** | **Pão francês com requeijão**  **Doce de leite** | **Pão de cará com queijo**  **Brigadeiro de colher** | **Mini pizza**  **Mousse de maracujá** | **Bisnaguinha com presunto**  **Bolo de morango** | **Lanche especial** |

* ***A refeições (lanche da manhã e almoço) e o suco são retirados pelos alunos diretamente no balcão.***
* ***Lanche da manhã – Todos os dias é servido suco ou leite achocolatado , fruta e opção de bolacha salgada e doce.***
* ***Saladas de alface e tomate.***
* ***Sobremesa do almoço – frutas da época.***
* ***O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com a disponibilidade dos alimentos.***

***Karina Tranjan***

***Nutricionista – CRN 18659***